مختلف مذاہب میں شہد کی افادیت، جدید سائنس کی روشنی میں تحقیقی جائزہ

فیاض احمد *

ABSTRACT

The present correspondence on the logical and nutritious advantages of nectar depended on the accessible data distributed by different labourers. The different creators were the view that nectar is utilized as supplementary eating regimen with general eating routine. The therapeutic utilize is of an optional significance. As it have every nourishing substance in a decent amount. Last it was chosen that the nectar itself fill in as a premise of value sustenance stuff alone for the general population of immature nations or experiencing mal-nourishment.The chief nutrition and health-relevant compounds are carbohydrates, particularly glucose and fructose, which create it a superb energy resource for human. The honey comprises huge number of components in minor and trace level enzymes, proteins, minerals, vitamins and phenolic compounds, creating biological and nutritional effects like wound healing, antimicrobial, antioxidant, antiviral, antitumor and anti-inflammatory activities. The usage of honey is commonly comprised by all cultural beliefs and religious. Honey is a natural liquid mentioned in religious books and accepted by all generations, traditions and civilizations in both ancients and modern era. It has a role in religion and symbolism. More than 1400 years ago, honey is described source of healing in the Quran and it is also mentioned as one of the foods of paradise.

Key Words: Honey, Health Benefits, Quran, Hadith, Science.

تعارف:

اللہ تعالی نے انسانی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کائنات میں مختلف النواع اشیاء تخلیق فرمائی ہیں جو کہ مختلف حالتوں اور صورتوں میں موجود ہیں اور ہر لحاظ سے انسانی زندگی کو برقرار رکھنے اور پروان چڑھانے کے لئے معاون ثابت ہو رہی ہیں—

* ریسرچ اسکالر، جامعہ سندھ، جام شورو

ہر چیز رب العزت نے صحت انسانی کو قائم و دائم رکھنے کے لئے جہاں اناج و غلے وغیرہ پیدا فرمائے۔ وہاں مختلف قسم کی میٹھی اشیا پھل، سبزیاں، مشروبات وغیرہ بھی عنایت فرمائے گئے جو کہ اللہ تعالی نے ایک خاص ترکیب و ترتیب سے پیدا فرما کر حضرت انسان کے لئے شفا کا ذریعہ و موجب بنایا۔

یوں تو اللہ تعالی کی تمام مخلوق اپنی اپنی جگہ پر ایک بے مثل شاہکار ہے، شہد کی مکھی کی تخلیق اس چھوٹے سے کیڑے کو نیرنگئ عالم میں وہ امتیازی مقام حاصل ہے کہ اشرف المخلوقات انسان بھی نہ صرف اس کے پختہ و محکم نظام حیات اس کے اعلی تقسیم کار "حیرت انگیز صناعی" مسلسل اور انتھک محنت اور مثالی فرض پر رشک کرتا ہے۔ شہد میں وہ افعال و خواص رکھے گئے ہے جو کہ اب تک جدید سائنس کی نظروں سے اوجھل تھے۔ کئی خواص تو تلاش کر لئے گئے۔ مگر ابھی تک تحقیق و تفتیش کا سلسلہ برابر جاری ہے۔ فرمایا: (شہد) میں شفا ہے۔ جس ذات نے اولاد آدمؑ کی تخلیق فرمائی اور نشو نما وارتقا بخشا وہی اس کی صحت و تندرستی کے باری میں بہتر فیصلہ فرماتی ہے۔ شہد کو انسانیت کے لئے شفا کا ذریعہ بتایا گیا ہے۔ جدید ترین تحقیق کی مطابق اس مشروب خاص میں ، پوٹاشیم ، کیلشم ، سوڈیم ، پروٹین ، ویکس ، کاربوہائیڈریٹس، فاسفورس، کلورین، میگنیشم، کاپر، آئرن جیسے عناصر پائے جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے شہد ایک مکمل دوا تسلیم کیا جا سکتا ہے۔

اللہ تعالی فرماتا ہے :اس میں لوگوں کے لئے نشانیاں ہیں تا کہ تدبر کریں۔اس آیت مقدسہ کی روشنی میں اگر دیکھا جائے کہ شہد میں مختلف رنگوں، ذائقوں کی اقسام پائی جاتی ہے۔ جو کہ ہر علاقے کی آب ہوا کے مطابق ہوتی ہیں۔ جو کہ طبّی طور پر کافی بحث طلب ہے۔ رب العزت نے شہد جیسے عظیم و بے مثال چیز کو ہمارے لئے شفا کا ضامن بنایا ہے اور تمام عالم انسانیت کو مدعو کیا کہ اس میں تمہارے لئے نشانیاں ہیں کہ کوئی ہے کہ تمہارے لئے ایسا صاف شفاف خالص سیال بہترین شربت پیدا کر سکے؟ یہ صرف اور صرف اسی ذات واحد کی قدرت کاملہ ہے۔ جو ایک خاص قسم کی مکھیوں کے پیٹ سے یہ جوس نکالتا ہے۔ جسے "موجب شفا" بنادیا۔ اگر حق تعالی توفیق دیں تو غور کریں کہ دنیا میں کوئی ایسا مشروب، جڑی بوٹیاں جمادات میں سے کوئی نہیں جس کو کتاب اللہ میں "شفا" قرار دیا گیا ہے۔احادیث طیبہ آئی ہیں جو کہ انسانوں کے لئے دلیل ہی ہیں کہ عسل ایک نعمت خداوندی ہے جو کہ اپنے اندر شفا و صحت کا خزانہ سمیٹے ہوئے ہے۔

اس مقالہ میں شہد کی اہمیت قرآن، حدیث، مختلف مذاہب اور سائنس کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ کیا گیا ہے۔

مختلف مذاہب میں شہد کے حوالے سے تعلیمات:

1. یہودی مذہب میں:

ملک کنعان میں شہد بہت زیادہ پیدا ہوتا تھا حضرت یعقوبؑ نے اپنے بیٹوں سے کہتے ہیں کہ بادشاہ مصر کے لئے شہد بطور تحفہ لے جاؤ۔[1] یہودیت میں نئے سال کی ابتدا میں ایک رسم (روش ہشاناہ) ادا کی جاتی ہے یہودی اس چھٹی کے دن روایتی کھانوں میں سیب کے ٹکڑے اور شہد ملا کر کھاتے ہیں نئے سال کی خوشی میں اپنے مذہبی کاہنوں کو شہد کا تحفہ بطور نذرانہ پیش کرتے ہیں۔[2] یہودیت میں شہد کو نئے سال کی نشانی بتایا جاتا ہے جس کو روش ہشاناہ کہا جاتا ہے، اس دن یہودی لوگ سیب کے ٹکڑے شہد میں ملا کر کھاتے ہیں اور اس طرح شہد کھانے سے نئے سال کو میٹھا سمجھتے ہیں۔[3]

2. عیسائی مذہب میں

عیسائی لوگ مذہب کی مختلف کتابوں میں شہد کی اہمیت اس طرح بیان کرتے ہیں، قدیم زمانے میں بتوں کے آگے کھانے کی چیزیں رکھی جاتی تھیں۔ لوقا کی کتاب (2:11) میں بیان کیا ہوا ہے کہ بتوں کے آگے شہد اور خمیر بغیر پکائے پیش کئے جاتے تھے۔ ایکسوڈس کی کتاب (33:3) میں یہ وعدہ کیا گیا ہے کہ تمہیں وہ زمین مہیا کی جائے گی جس میں دودھ اور شہد کی نہریں بہتی ہونگی۔ بائبل میں شہد کا ذکر 61 دفعہ آیا ہے 61 آیتوں میں سے 20 آیتوں میں بائبل نے کنعان کو اسی زمین کے طور پر بتایا ہے، جہاں دودھ اور شہد کی نہریں بہتی ہیں بائبل میں یہ بھی لکھا ہوا ہے کہ شہد کی نہریں بہتی ہیں اور اس میں ترغیب دی گئی ہے کہ شہد کھایا کرو کیونکہ اس میں تمہارے لئے بہتری ہے قدیم تحریروں کے مطابق خدا کو راضی کرنے کے لئے بھی شہد استعمال کیا جاتا تھا۔[4]

3. ہندومت میں

سال 1991ع میں ایلن اور دوسروں نے اپنے مقالوں میں لکھا ہے کہ شہد کو ہندی زبان میں مدھو کہتے

ہیں، ہندو مذہب میں پانچ امرت کی رسم ادا کی جاتی ہے، جس میں شہد دودھ مکھن چینی اور گھی کا استعمال کیا جاتا ہے مندروں میں یہ چیز بتوں کے اوپر واری جاتی ہے جس کو ہندو مذہب کی کتاب میں "مدھوا بھیشکا" کہا جاتا ہے۔[5] جب ہندوؤں کے ہاں بچہ پیدا ہوتا ہے تو ایک رسم "جتا کرمہ" کے نام سے ادا کی جاتی ہے جس میں نئے پیدا ہونے والے بچے کی خوشی میں اس بچے کو شہد کھلاتے ہیں اور اپنے خدا کا نام اس بچے کے کان میں بتاتے ہیں۔[6] ہندوؤں کی مختلف کتابوں میں شہد کے چھتے کو سورج سے تشبیہ دی گئی ہے اور شہد کو سورج کی روشنی سے تشبیہ دی گئی ہے۔[7] شہد کی مکھی ہندو مذہب میں ہندو دیوتاؤں کرشنہ اور وشنو کی نشاندہی کرتی ہے۔[8] آیورویدن دو لفظوں کا مرکب ہے ایک آیور یعنی زندگی یا زندگی کے اصول دوسرا لفظ وید ہے جس کی معنی ہے جانکاری یا جانکاری سے بھری کتاب۔[9] اس لحاظ سے آیورویدن لفظ کو "زندگی کی جانکاری" کہا جاسکتا ہے ۔پرانی ویدک تہذیب کے حساب سے شہد کو انسان کے لئے قدرت کا بہترین تحفہ سمجھا گیا ہے۔آیورویدن کی تحریروں کے مطابق شہد ان لوگوں کے لئے بہت زیادہ کارآمد ہے جن کو ہاضمے کے مسائل درپیش رہتے ہیں۔[10]

.4 بدمت مت میں

بدھ مت میں "مدھو پورنما" کے میلے میں شہد کا کردار اہم ہوتا ہے یہ میلا بدھ کے شاگردوں میں قیام امن کے لیے ہوتا ہے جنگلات میں بندر نے بدھ پیشوا کو شہد کا تحفہ دیا تھا جس کو یاد کیا جاتا ہے بندر کے تحفے کا ذکر اکثر بدھ مت میں کیا گیا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ بدھ پیشوا "ہاریلیوک "جنگل میں مذہبی تہوار میں مصروف تھا تو ایک بندر نے شہد سے بھرا ہوا چھتہ تحفہ طور پیش کیا تحفے کی قبولیت پر بندر خوشی کے مارے درخت سے نیچے گرا اور مر گیا اس بندر کی موت کو بھی مدھو پورنما کے میلے میں یاد کیا جاتا ہے مدھو پورنما کی معنی ہے شہد سے بھرا ہوا چاند، مدھو پورنما کے موقعہ پر لوگ بندروں کو شہد کا تحفہ دے کر اس پرانی رسم کی یاد تازہ کرتے ہیں۔[11]

.5 اسلام میں شہد کے حوالے سے تعلیمات :

قرآن مجید میں شہد کے نام سے ایک مکمل سورۃ نحل (شہد کی مکھی) موجود ہے، فرمایا:

وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ[12]

ترجمہ: شہد کی مکھی کی طرف وحی کی کہ پہاڑوں درختوں اور جن چیزوں سے انسان اپنے گھروں کی چھت بناتے ہیں اس میں اپنے چھتے بنائے اس کے پیٹ میں مختلف رنگوں سے بھرے پینے کی چیز (یعنی شہد) ہے جس میں شفا ہے۔

قرآن مجید میں جنت کے اندر شہد کی نہروں کا ذکر کیا گیا ہے۔

ترجمہ: جس جنت کا پرہیز گاروں سے وعدہ کیا گیا ہے اس کی صفت یہ ہے کہ اس میں ایسے پانی کی نہریں ہیں جس میں کائی نہیں لگتی نہ خراب ہوتا ہے۔ اور ایسے دودھ کی نہریں ہیں جس کا ذائقہ کبھی خراب نہیں ہوتا اور پینے میں لذیذ شراب کی نہریں ہیں اور صاف شہد کی نہریں بھی موجود ہیں ان کے لئے جنت میں ہر قسم کے میواجات اپنے رب کی طرف سے بطور انعام ہونگے۔ [13]

چودہ سو سال پہلے ہمارے پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے شہد دوا کے طور پر استعمال کرنے کے لئے خاص ہدایات فرمائی ہیں۔

حدیث نمبر۱: حضرت عائشہؓ سے مروی ہے پینے کی اشیاء میں آپ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند ہے۔ [14]

حدیث نمبر۲: وَكَانَ ﷺ يشرب كل يَوْم قدح عسل ممزوجاً بِمَاء على الرِّيق. [15]

نبی ﷺ روزانہ نہار منہ شہد ملے ہوئے پانی کا ایک پیالہ نوش فرماتے تھے۔

حدیث نمبر۳: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْجِبُهُ الحَلْوَاءُ وَالعَسَلُ [16]

نبی ﷺ میٹھی اشیاء اور شہد زیادہ پسند فرماتے تھے۔

حدیث نمبر۴: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَال رَسُول اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ لَعِقَ الْعَسل ثَلَاثَ غَدَوَاتٍ كُل شَهْرٍ لَمْ يُصِبْهُ عَظِيمٌ مِنَ الْبَلَاءِ [17]

حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر ماہ تین دن شہد کھائے گا اس کو کوئی بڑی بیماری نہیں لگے گی۔

حدیث نمبر۵: عَنْ عَبْدِ اللهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "عَلَيْكُمْ بِالشِّفَائَيْنِ

الْقُرْآنِ وَالْعَسَلِ"[18]

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: دو اشیاء کو لازم کرو ایک شہد دوسرا قرآن مجید۔

حدیث نمبر٦: عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: "الشِّفَاءُ فِي ثَلاَثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَيَّةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الكَيِّ "[19]

نبی ﷺ نے فرمایا شفاء کے ذرائع تین ہیں (۱) شہد کا شربت (۲) حجامت کروانے میں (۳) آگ سے داغنے میں، پر میں آگ کے داغ کے ذریعے علاج کروانے سے منع کرتا ہوں۔

حدیث نمبر۷: عَنْ عَامِرِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: "بَعَثْتُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ وَعَكٍ كَانَ بِي أَلْتَمِسُ مِنْهُ دَوَاءً أَوْ شِفَاءً، فَبَعَثَ إِلَيَّ بِعُكَّةٍ مِنْ عَسَلٍ.[20]

حضرت عامر بن مالکؓ سے مروی ہے کہ مجھے ایک بیماری لاحق ہوئی جس کے علاج کے لیے مصطفےٰ ﷺ کی طرف پیغام عرض کیا آپ ﷺ نے میری طرف شہد کا پیالہ ارسال فرمایا۔

حدیث نمبر۸: عَنْ حَكِيمِ بْنِ مُعَاوِيَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ فِي الجَنَّةِ بَحْرَ الْمَاءِ وَبَحْرَ العَسَلِ وَبَحْرَ اللَّبَنِ وَبَحْرَ الخَمْرِ، ثُمَّ تُشَقَّقُ الأَنْهَارُ بَعْدُ.[21]

حضرت حکیم بن معاویہؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حقیقت میں جنت میں پانی، شہد، دودھ اور شراب کے دریا ہیں پھر ان میں سے نہریں نکلتی ہیں۔

حدیث نمبر۹: عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: "أُهْدِيَ لِلنَّبِيِّ □، عَسَلٌ، فَقَسَمَ بَيْنَنَا لُعْقَةً، لُعْقَةً، فَأَخَذْتُ لُعْقَتِي، ثُمَّ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَزْدَادُ أُخْرَى؟ قَالَ: «نَعَمْ».[22]

نبی کریم ﷺ کے دربار عالیہ میں شہد تحفہ کے طور پر پیش کیا، آپ ﷺ نے کچھ خود نوش فرمایا اور کچھ مجھے عطا فرمایا پھر میں نے مزید کے لئے عرض کی تو مزید عطا کیا گیا۔

حدیث نمبر۱۰: عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ □ فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ الثَّالِثَةَ فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ: قَدْ

فَعَلْتُ؟ فَقَالَ: «صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا» فَسَقَاهُ فَبَرَأَ"[23]

حضرت ابو سعید خدری ؓسے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں ایک شخص حاضر ہو کر عرض کرنے لگا کہ میرے بھائی کو پیٹ کی بیماری لاحق ہو گئی ہے آپ ﷺ نے شہد کھانا تجویز فرمایا پھر کچھ دن بعد وہی شخص دوبارہ حاضر خدمت ہو کر عرض گذار ہوا آپ ﷺ نے دوسری مرتبہ بھی شہد پینے کی ہدایت فرمائی پھر کچھ دن بعد وہی شخص تیسری مرتبہ حاضر ہوا تو پھر بھی آپ ﷺ نے شہد پلانے کا حکم صادر فرمایا جب چوتھی مرتبہ یہ شخص شکایت گذار ہوا تو آپ ﷺ نے فرمایا اللہ سبحانہ وتعالیٰ سچا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے اس کو پھر شہد استعمال کراؤ اس شخص نے جب چوتھی مرتبہ اپنے بھائی کو شہد استعمال کروایا تو وہ صحت یاب ہو گیا۔

حدیث نمبر ۱۱: عن عَبْدَ اللهِ بْنَ عَمْرٍو يَقُولُ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ مَثَلُ النَّحْلَةِ إِنْ أَكَلَتْ أَكَلَتْ طَيِّبًا، وَإِنْ وَضَعَتْ وَضَعَتْ طَيِّبًا، وَإِنْ وَقَعَتْ عَلَى عُودِ شَجَرٍ لَمْ تَكْسِرْه[24]

مومن کی مثال شہد کی مکھی کی طرح ہے جب کھائے تو بہتر چیز کھائے اور منہ سے نکالے تو بہترین چیز نکالے اگر کسی درخت کی شاخ پر بیٹھے تو اس کو توڑے نہیں۔

حدیث نمبر ۱۲: عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ شُرَحْبِيلَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «لَا تَرُدُّوا الطِّيبَ، وَلَا شَرْبَةَ عَسَلٍ عَلَى مَنْجَاءَكُمْ بِهِ».[25]

اگر کوئی شخص آپکو شہد اور خوشبو تحفہ میں دے تو اسے واپس نہ کرو۔

حدیث نمبر ۱۳: عَن نَافِع قَالَ: كَانَ ابْن عمر لَا يُصِيبهُ شَيْء إِلَّا [داواه] بالعسل حَتَّى [إِنَّه] كَانَ ليجعله على القرحة والدماميل وَيَقُول: قَالَ الله: {فِيهِ شِفَاء للنَّاس}[26]

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ کو جب کوئی شکایت ہوتی تھی تو اس کا علاج شہد سے کرتے تھے حتیٰ کہ اگر کوئی دانہ نکلتا تو بھی اس پر شہد کا لیپ کرتے تھے اور ساتھ میں یہ بھی فرماتے تھے اللہ تعالیٰ نے شہد میں انسانوں کے لئے شفا رکھی ہے۔

حدیث نمبر ۱۴: عَن ابْن مَسْعُود أَنه كَانَ يَقُول: عَلَيْكُم بالشفائين الْقُرْآن وَالْعَسَل، فالقرآن شِفَاء

لما فِي الصُّدُور وَالْعَسَل شِفَاء من كل دَاء.[27]

حضرت عبداللہ بن مسعود نے فرمایاآپ پر لازم ہے کہ دو شفائیں اپنے ساتھ رکھو ایک قرآن مجید جو روحانی بیماریوں کے لئے شفاہے دوسرا شہد جس میں جسمانی بیماریوں کے لئے شفاہے۔

حدیث نمبر15: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: «الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، وَالْقُرْآنُ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ[28]

شہد ہر بیماری کا علاج ہے اور قرآن مجید دل کی بیماریوں کے لئے شفاء ہے۔

حدیث نمبر16: بعث لبيد بن ربيعَة إِلَى رَسُول الله ﷺ: يَا رَسُول الله ابْعَثْ إليّ بشفاء، وَكَانَت بِهِ الدُّبَيْلَة، فَبعث إِلَيْهِ رَسُول الله ﷺ بعكة عسل، فَكَانَ يلعقها حَتَّى [برِئ][29]

حضرت لبید بن ربیعہ کے پیٹ میں درد ہورہا تھا تو انھوں نے نبی کریم ﷺ کی بارگاہ میں دوا کے لئے عرضی بھیجی تو نبی کریم ﷺ نے ان کی طرف شہد بھیجا حضرت لبید بن ربیعہ صحت مند ہونے تک شہد استعمال کرتے رہے۔

6. محدثین کرام کی نظر میں

أ. عبداللطیف بغدادی:

محدث عبداللطیف بغدادی کے مطابق اکثر بیماریوں کا علاج شہد میں ہے۔[30]

ب. ابن القیم:

محدث ابن القیم کہتے ہے کہ اللہ تعالی نے شہد کو اس طرح بنایاہے کہ وہ دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے کسی بھی نسخے میں بغیر کسی پریشانی کے شامل کر سکتے ہیں۔ شہد کو غذا کہا جائے تو ایک مکمل غذا ہے اگر شہد کو مشروب کہیں تو یہ ایک فرحت بخش اور طاقتور مشروب ہے یہ مشروب پیاس کو کم کرتا ہے جسم کے صفراوی اثرات کو زائل کرتا ہے شہد کو صبح نہار منہ پینے سے معدے کی اور دوسری ہر قسم کی غلاظت ختم ہو جاتی ہے جگر، گردوں اور مثانے سے غیر مطلوب اشیاء کو خارج کرتا ہے۔ اگر شہد کو جسم پر لیپ کیا جائے تو عظیم نعمت ہے جوؤں کو مارتا ہے معدے کو زیادہ طاقتور بناتاہے، بھوک میں اضافہ کرتا ہے عمر رسیدہ لوگوں کی توانائی اور صحت برقرار رکھتاہے پیٹ کو نرم رکھتا ہے پاگل پن

میں مفید ہے اس کا سرمہ آنکھوں کو مزید روشن کرتا ہے اس کا منجن مسوڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور ایک خاص قسم کی حفاظت کرتا ہے شہد دوسری ادویات کو جذب کرنے اور افادیت میں اضافے کا بہترین ذریعہ ہے شہد صحت انسانی کے لئے بہترین دوا ہے۔[31]

ج. الزہری:

الزہری نے کہا کہ شہد کھاؤ کہ یہ یاداشت کے لئے بہترین ہے اس نے یہ بھی کہا کہ بہترین شہد وہ ہے جو رنگ میں ہلکا ہو اور اس میں مٹھاس زیادہ ہو، بہترین شہد کی خاصیت اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ شہد کی مکھیوں نے رس کہاں سے حاصل کیا ہے۔[32]

د. ابوسعید خدریؓ:

ابوسعید خدریؓ اکثر اس حدیث کی طرف توجہ دلاتے تھے دستوں کا مریض شہد کھانے کے باوجود صحت یاب نہ ہو رہا تھا تین چار مرتبہ شکایت کی تب بھی شفانہ ملی پھر بھی نبی پاک ﷺ نے اس کو بار بار شہد کھانے کا حکم دیا اس علاج سے ثابت ہوا کہ نبی پاک ﷺ کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے وحی کے ذریعے علم طب پر مکمل عبور حاصل تھا۔ نبی کریم ﷺ نے وہ کچھ کیا جو ایک حاذق حکیم کو کرنا چاہیے اس لئے بار بار شہد کھانے کو کہاتا کہ دستوں کے زریعے وہ سارے فالتو مادے نکل جائیں جو بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ طبّی نقطہ نگاہ سے جب تک جسم میں بیماری پیدا کرنے والے زہریلے مادے موجود ہیں تب تک کوئی بھی دوا اثر نہیں کرتی شہد زہریلے جراثیم کو ختم کرکے دستوں کے زریعے خارج کرتا ہے پھر آنتوں میں زہریلے جراثیم کی وجہ سے جو ہلکے زخم ہوئے ان کو مندمل کرتا ہے اس کے بعد تندرستی بحال ہوتی ہے کچھ ماہرین بھی دستوں کا علاج ایسی ادویات سے کرتے ہیں جو قابض ہوتی ہیں پھر مریض بھی یہی چاہتا ہے کہ بار بار کی حاجت روائی سے نجات ملے مگر یہ عمل مریض کی صحت کے لئے خطرناک ہوتا ہے کیونکہ آنتوں کی حرکات کو روکنے سے دل مفلوج ہوتا ہے جراثیم وہاں رہ کر مستقل طور پر آنتوں میں درد پیدا کرتے ہیں یہ جراثیم جو زہریلے ہوتے ہیں اعصابی نظام کے لئے مستقل خطرہ ہوتے ہیں۔[33]

ہ. عوف بن مالک اشجعی:

عوف بن مالک جب بیمار ہوئے تو اپنے بیٹے سے کہا کہ بارش کا پانی زیتون کا تیل اور شہد تینوں کو ہم وزن ملا کر دے دو پھر اس کے استعمال کرنے سے شفایاب ہوئے یہ واقعہ ابو العباس احمد العبیدی المقریزی نے بیان کیا ہے اور یہ بھی بتایا ہے کہ عوف بن مالک ہمیشہ شہد کو سرمہ کے طور پر استعمال کرتے تھے۔[34]

و۔ ابن الاثیر:

ابن الاثیر نے حضرت علیؓ سے ایک نسخہ بیان کیا ہے کہ حضرت علیؓ ہر قسم کے مریضوں کو ہدایت کرتے تھے کہ قرآن مجید کی کوئی بھی آیت کاغذ پر لکھ کر بارش کے صاف پانی سے دھو کر اس میں شہد ملا کر پیو جامع الاصول میں حضرت عبداللہ بن عمرؓ کا لکھا ہوا نسخہ ہے کہ قرآن مجید کی کوئی بھی آیت شریف کاغذ پر لکھ کر اس کے اوپر شہد لگائیں پھر مریض کو استعمال کروائیں تو شفا ملے گی انشاءاللہ تعالیٰ۔[35]

ز۔ امام جعفرؒ:

شہد میں صحت کے راز چھپے ہوئے ہیں جو شخص اسکو اللہ اور اس کے رسول ﷺ کا حکم تصور کر کے استعمال کریگا تو وہ روحانی اور جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔[36]

شہد اور سائنس:

1. کیمیائی ترتیب (Chemical Composition)

شہد چینی کا رچا ہوا محلول ہے، جس میں فرکٹوز Fructose، گلوکوز Glucose اور دوسرے کئی اہم مالیکیولز جیسا کہ منرلس Minerals پروٹینس Proteins، انزائیم Enzymes، فری امائنوایسڈ Free amino acids، وٹامنس Vitamins، فونولک مالیکیول Phenolic اور دوسرے نامیاتی مختلف مرکبات ہوتے ہیں۔[37]

شہد کی بناوٹ پودوں اور پھولوں کی مختلف اقسام اور ماحولیاتی سرگرمیوں پر مشتمل ہوتی ہے، جس میں بیرونی ماحولیاتی سرگرمیاں جیسا کہ سردی، گرمی، کا شہد جمع کرنا اور زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کا عمل زیادہ کردار رکھتا ہے۔[38]

2. شہد کی ظاہری بناوٹ:

1۔آبی شہد(Liquid Honey): پتلااور گاڑھاہونے کے ساتھ کسی بھی قسم کے ظاہری کرسٹل یاسخت چیز سے مبراہوتاہے۔

2۔کچھ دانیدار شہد(Partially crystallize) :اس قسم کے شہد میں آبی مادوں کے ساتھ کچھ دانیدار اشیاء بھی شامل ہوتی ہیں۔[39]

3. شہد میں موجود نشاستے دار غذائیت(Carbohydrates)

شہد میں زیادہ تر نشاستہ% 82.3 Carbohydrates موجود ہوتا ہے۔ نشاستہ گاڑھی چینی کی آمیزش سے بنے ہوئے مالیکیولز ہوتے ہیں۔ شہد میں نشاستہ یا چینی مونو سیکرائیٹMonosaccharides،ڈائی سیکرائیٹDisaccharidesاور ٹرائی سیکرائیٹTrisaccharides کی صورت میں ملتاہے، شہد میں زیادہ مقدار مونو سیکرائیٹ کی ہوتی ہے, جس کا تناسب 38 فیصد، فرکٹوز 31 فیصد اور باقی گلوکوز وغیرہ زشامل ہوتے ہیں،[40] جبکہ ڈائی سیکرائیٹ میں مالٹوزMaltose،ایسومالٹوزIsomaltose،مالٹیولوزMaltulose جو کہ شہد کے ٹوٹل مقدار میں 8 فیصد ہوتاہے۔[41] شہد میں ٹرائی سیکرائیڈTrisaccharides، میلیزیٹوزMelezitose اور ریفینوزہRaffinose بھی موجود ہوتاہے۔ جس سے شہد کی بناوٹ میں ذائقہ برقرار رہتاہے۔[42] شہد کے معیار کا تعلق سیدھا شہد میں موجود آبی مقدار کے ساتھ ہوتاہے۔جو کہ شہد کو جمع رکھنے کی صورت میں خراب ہونے سے محفوظ رکھتاہے اور معیار کو برقرار رکھتاہے عام طور پر ایک بہترین شہد میں آبی مقدار 20 فیصد ہوتاہے مگر زیادہ نمی یا بارش کے موسم میں یہ آبی مقدار زیادہ بھی ہو سکتاہے لیکن 20 فیصد سے کم آبی مقدار والے شہد کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھاجاسکتاہے۔[43]

4. شہد میں موجود وٹامنز اور منرلس

شہد میں مختلف اقسام کے وٹامنزVitamins اور معدنیاتMinerals پائے جاتے ہیں۔ وٹامن جیسا کہ (K) Phyllochinoneفائلم چینین، (B1) Thiamin ٹھائمن، (B2) Riboflavin

رائمفلیون ، Niacin (B5) نیاسن ، Pyridoxine (B6) پائریڈوکسن ، اور اس کے ساتھ وٹامن (A) وٹامن (B) اور وٹامن (C) بھی شہد میں موجود ہوتا ہے۔[44] شہد میں موجود معدنیات کی مقدار کا انحصار اسکی جغرافیائی پودوں کی اقسام پر مشتمل ہوتا ہے۔[45] لائیٹ رنگ والے شہد میں معدنیات کی مقدار کم ہوتی ہے، جبکہ تیز رنگ والے شہد میں معدنیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ زیادہ تیز رنگ والے شہد میں معدنیات ، الیومینیم Aluminum، کڈمیم Cadmium ، بیریم Barium، نکل Nickel، کرومیم Chromium، کوبالٹ Cobalt، انٹیمونی Antimony، کیلشیم Calcium، آئرن Iron، زنک Zinc، مگنیشئم Mangnesium، کاپر Copper، سوڈیم Sodium، میگنیز Manganese اور سیلینیم Selenium شامل ہوتے ہیں۔[46]

5. شہد میں تمام کم مقدار میں غیر مستحکم اشیاء:

شہد میں تمام کم مقدار میں غیر مستحکم اشیاء جیسا کہ الکوحل Alcohols، کیٹونس Ketones، الڈیھائڈس Aldehydes ، ائسڈ Acids ، ایسٹرس Esters ، اور ٹرپینس Terpenes ملتے ہیں یہ اشیاء پودوں کے رس میں سے شہد میں آتی ہیں، لہذا شہد میں مختلف ذائقہ اور خوشبو فراہم ہوتی ہے۔[47]

6. شہد کے اندر موجود پولیفینولک مرکب

پولیفینولک مرکب، نامیاتی مرکب، کا اہم مجموعہ ہے۔ جو کہ شہد میں اینٹی اوکسائڈ کی خاصیت مہیا کرتا ہے، یہ مرکبات فلیوونئڈس Flavonoids، ہیسپریٹن Hesperetin، کیمفیرول Kaempferol، کیورسٹنس Quercetin، چرائیسن Chrysin ، فینولک ائسڈس Phenolic acids، پی کیو مرک P-Coumaric، ائبسیک Abscisic، ایلیجک Ellagic، گیلک Gallic، اور فیورلک ائسڈ Ferulic acids پر شامل ہوتا ہے۔[48]

7. شہد میں غذائیت کے فوائد:

قدیم زمانے سے لیکر آج تک شہد تمام زیادہ پسندیدہ اور قدیم غذا رہا ہے۔[49] شہد دوسرے کھانوں کے ساتھ

ملا کر اور دوسرے کھانے نہ ہونے کی صورت میں اکیلا بھی کھایا جاتا ہے۔ شہد انسانی جسم کو طاقت اور توانائی مہیا کرتا ہے ، شہد نشاستے کا اہم ذریعہ ہے شہد میں موجود نشاستہ آسانی سے ہضم ہو کر خون میں شامل ہو کر جسم کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے۔[50] اسی طرح شہد میں موجود گلوکوز اور فرکٹوز بھی جسم میں جلد جذب ہو کر فوری توانائی مہیا کرتے ہیں ، یہی وجہ ہے کہ شہد کا استعمال چھوٹے بچوں اور کھلاڑیوں کو کروایا جاتا ہے تاکہ ان کے توانائی کا سر شتہ بہتر ہو۔ نئ تحقیق کے مطابق شہد خون میں شگر کی مقدار کو برابر رکھنے کے لئے مددگار ثابت ہوتا ہے جو کہ شگر کی دوسری ادویات کی نسبت بہت بہتر ہے۔[51]

8. شہد میں اینٹی مائیکرو بیل اور اینٹی وائرل خاصیات ANTIMICROBIAL AND ANTIVIRAL

شہد میں ہائڈروجن پر آکسائیڈ خاصی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ جو کہ ایک اینٹی مائکرو بیل خاصیت رکھتی ہے۔[52] شہد کو پتلا کرنے سے ہائڈروجن پر آکسائیڈ ملتی ہے، جو کہ بطور اینٹی بیکٹریل کام کرتی ہے۔[53] ہائڈروجن پر آکسائیڈ حقیقت میں گلوکوز آکسیڈیشن کے ذریعے ہوتا ہے، جس میں کچھ مقدار گلوکونک ایسڈ کا بھی بنتا ہے جس کے نتیجے میں شہد میں مختلف اقسام کی اینٹی مائیکرو بیل خواص پیدا ہوتے ہیں۔[54]

ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کی مقدار میں اختلاف ہونے سے شہد کے مختلف اقسام میں مختلف اقسام کے اینٹی مائیکرو بیل خواص پیدا ہوتے ہیں، اینٹی مائکرو بیل کی سر گرمی شہد کی تیزابیت اور غیر جاندار عناصر پر مشتمل ہوتی ہے، شہد کا زیادہ (اوسمولر سٹی) اس میں موجود شگر کی وجہ سے ہوتا ہے۔[55] یہی وجہ ہے کہ شہد کو زیادہ دیر تک رکھنے کے باوجود شہد میں بیکٹریا اور خمیر کے جراثیم پیدا نہیں ہوتے۔ شہد میں عام پانی شامل نہ ہونے کی وجہ سے بیکٹریا جیسے جاندار مر جاتے ہیں یا پیدا ہی نہیں ہوتے تقریباً یہی وجہ ہے کہ شہد میں بیماریوں کو پھیلانے والے عناصر پیدا نہیں ہوتے۔[56] اس کے علاوہ شہد میں گرام نیگیٹو (-) اور گرام پازیٹو (+) بیکٹریا یا دونوں اقسام کے اینٹی مائیکرو بیل خصوصیات موجود ہوتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ شہد میتھسلن ریزسٹنٹ Methicillin safe S. aureus، استیفائیلو کوکس، ایوریس، بی حیمولائیٹک اسٹریپٹو کوکائی β-hemolytic Streptococci، اور

ونکو مئیسن ، رز سٹنس، انٹر و کو کائیVancomycin-safe Enterococci بیکٹریا سے بچاؤ کے لئے مفید ہے۔[57] شہد کی اینٹی مائیکرو بیل سر گرمی کی وجہ سے دانتوں کی بیماریوں جیسا کہ دانتوں میں زنگ لگ جانا دانتوں کا رنگ پیلا ہو جانا اور مسوڑوں پر ورم آنے جیسی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ یہ بھی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ شہد منوکا (دانتوں کو خراب کرنے والی بیماریوں) کے لئے بہت زیادہ مفید ہے۔[58]

شہد میٹھی اشیاء بنانے میں بھی زیادہ استعمال ہوتا ہے شہد کینڈیڈا، Candida spp ٹرا سپوراں Trichosporonspp، فنگائی fungi، پروٹوزوا Protozoa، روبیلا وائرس Rubella virus اور لیسمیا پیراسائیٹ Leishmania parasite جیسے جراثیم کو روکنے کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔[59]

9. شہد میں دانیدار بیماریوں سے بچاؤ والی خاصیت ANTI-TUMOR ACTIVITY

شہد میں موجود پولی فینولس مرکب زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ جن کی وجہ سے دانے دار بیماریوں سے بچاؤ والی خاصیت موجود ہوتی ہے۔[60] سائنسدان جگنٹن اور میڈل نے 2009ع میں شہد کی خصوصیات بتاتے ہوئے یہ کہا کہ شہد میں موجود فینولس Phenolics اور ٹرپٹوفن Tryptophan مرکب انسان میں نسوں والے کینسر (کولوریکٹل کینسر) کو کم کرتے ہیں، اس کے ساتھ ملائیشین تو نالنگشد سر ویاکل کینسر، بریسٹ کینسر اور دوسرے امراض کو روکنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔[61] ملائیشین سائنسدان وین نے 2012ع میں بتایا کہ شہد انسان کی بڑی آنت کے کینسر کو ختم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ سائنسدان سوئلم نے 2003ع میں بتایا کہ شہد خون میں موجود کینسر کے جراثیم کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔[62]

10. شہد میں پیدائشی عمل کی صحت والی خاصیت REGENERATIVE HEALTH

5 فیصد پیلسٹینیان Palestinian nectar شہد کھلانے سے (معدہ تولید) (اسپرم) کی پیدائش کا عمل تیز کر دیتی ہے۔ عبدالحفیظ نے اور محمد نے 2008ع میں یہ بتایا کہ مصر کی شہد اور رائیل جیلی مادہ تولید کی طاقت کو زیادہ کرتی ہیں۔[63] مھانیم نے 2007 اور 2011 میں یہ بتایا کہ شہد مادہ تولید اور پیدائشی عمل اور اس کی خواہش کو تیز کرتا ہے۔ نیز شہد کا اثر معدہ تولید اور جنسی عمل میں تبدیلی لاتا ہے۔ اسیساح سائنسدان نے 2011ع میں بتایا کہ

ملائیشن گیلم شہد مادہ تولیدی کو گاڑھا کر کے مردانہ قوت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔[64] شہد میں ایسے مرکب بھی موجود ہیں جن کا اثر عورت کے پیدائشی عضو(پیٹ اور اووری)پر ہوتا ہے، اس کے ساتھ پیر کی ایڑی والی ہڈی(تیبیا ہڈیاں)پر بھی اثر ہوتا ہے، اور کچھ مرکب ایسے ہیں جو بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرتے ہیں، ہڈیوں کو مضبوط کرنے میں مدد دیتے ہیں۔[65]

11. شہد کی کیمیاوی ٹیسٹ:

تین قطرے پوٹاشیم ۔ ایک قطرہ آیوڈین ۔ دس قطرے پانی ، تینوں چیزوں کو ملا کر مرکب تیار کریں۔دوسرے برتن میں شہد میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں امتحانی نالی میں پانی ملا شہد ڈالیں پھر اس میں پہلے مرکب کے چند قطرے ڈال کر خوب ہلائیں اگر شہد کا رنگ وہی رہے تو خالص ہے اور اگر ملاوٹ ہو گی تو رنگ لال، عنابی یا کاسنی ہو جائے گا۔[66]

شہد اور دار چینی سے بیماریوں کے علاج:

کینیڈا کے ایک ہفت روزہ میگزین (Weekly News World)مطبوعہ 17 جنوری 1995ء میں مغربی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ان بیماریوں کی درج ذیل لسٹ شائع کی ہے جن کا شہد اور دار چینی سے مؤثر علاج ہوتا ہے۔[67]

1. **خرابی معدہ:** شہد اور دار چینی کے پاؤڈر کا استعمال پیٹ کے درد سے نجات دلاتا ہے اور معدہ کے السر کو جڑ سے دور کرتا ہے۔انڈیا اور جاپان میں طبّی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد اور سفوف دار چینی کا استعمال معدہ میں گیس پیدا ہونے کی تکلیف سے نجات دلاتا ہے۔

2. **امراض قلب:** ناشتہ بریڈ یا چپاتی اور جام کے ساتھ کھانے کی بجائے شہد اور دار چینی کے پیسٹ کے ساتھ باقاعدگی سے کھائیں جس سے شریانوں میں بھی کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے اور مریض دل کی تکلیف سے بچ جاتا ہے وہ مریض جن کو پہلے دل کا دورہ ہو چکا ہے اگر وہ یہ نسخہ روزانہ استعمال کریں تو وہ اگلے ہارٹ اٹیک سے کوسوں دور ہو جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے مندرجہ بالا طریقہ سے ناشتہ کرنے سے سانس پھولنا ختم ہو جاتا ہے اور دل کی دھڑکن

مضبوط ہو جاتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ بڑھاپے کے ساتھ شریانوں اور وریدوں میں لچک ختم ہو جانے پر (Obstruction) ہو جاتی ہے امریکہ اور کینیڈا میں بوڑھوں کا شہد اور دار چینی کے استعمال سے کامیاب علاج کیا گیا ہے جس سے ان کی Arteries اور Veins کو صحت مند (Revitalized) کر دیا گیا ہے۔

3. **قوت مدافعت:** شہد اور سفوف دار چینی کا روزانہ استعمال انسان میں قوت مدافعت کو مضبوط کرتا ہے اور جسم کو بیکٹریا اور وائرس کے حملوں سے بچاتا ہے سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ شہد میں مختلف انواع کے وٹامنز اور آئرن کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لیے شہد کا مستقل استعمال W.B.C کو مضبوط کرتا ہے جو کہ بیکٹریا اور وائرس بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

4. **بد ہضمی:** شہد دو چمچ پر سفوف دار چینی چھڑک کر خوراک سے قبل کھانے سے تیزابیت ختم ہو جاتی ہے ثقیل ترین خوراک بھی ہضم ہو جاتی ہے۔

5. **وبائی زکام:** سپین میں ایک سائنسدان نے دریافت کیا کہ شہد میں ایک قدرتی جزو (Ingredient) پایا جاتا ہے جو انفلو ئنزا کے جرثوموں کو ہلاک کر دیتا ہے اور مریض کو فلو سے بچا لیتا ہے۔

6. **درازی عمر:** شہد اور دار چینی سے تیار کردہ چائے باقاعدہ پینے سے انسان بڑھاپے کی تباہ کاریوں سے بچ سکتا ہے شہد 4 چمچ، سفوف دار چینی 1 چمچ اور پانی 3 کپ ابال کر چائے تیار کر لیں۔ دن میں 3 یا 4 مرتبہ ایک چوتھائی کپ نوش کر لیں۔ یہ مشروب جلد کو تازہ اور نرم رکھتا ہے علاوہ ازیں بڑھاپے کو روکتا ہے۔ زندگی کے دورانیہ کو بڑھاتا ہے۔ 100 برس عمر کا انسان 20 برس عمر کے نوجوانوں کی طرح گھر یا کھیتی باڑی کے روزمرہ کام کرنے شروع کر دیتا ہے۔

7. **کیل ومہاسے:** شہد 3 چمچ دار چینی کے پاؤڈر ایک چمچ کا پیسٹ تیار کر لیں سونے سے قبل اس کو Pimples پر لگائیں۔ اگلی صبح گرم پانی سے دھولیں۔ دو ہفتہ تک روزانہ یہ عمل کرنے سے Pimples جڑ سے ختم ہو جائیں گے۔

8. **امراض جلد:** جلد کے انفیکشن کے علاج کے لئے برابر مقدار میں شہد اور سفوف دار چینی جلد کے بیمار

حصوں پر لگانے سے شفا نصیب ہو جاتی ہے۔ شہد ایک حصہ نیم گرم پانی دو حصے میں سفوف دار چینی ایک چھوٹا چمچ (Teaspoon) ملا کر Paste تیار کر لیں جسم کے خارش شدہ حصے پر اس سے آہستہ آہستہ مالش کریں ایک یا دو منٹ کے اندر خارش ختم ہو جائے گی۔

9. **گنٹھیا:** گنٹھیا کے مریض روزانہ صبح و شام گرم پانی ایک کپ میں شہد دو چمچ اور سفوف دار چینی ایک چھوٹا چمچ ملا کر نوش کریں صحت یاب ہو جائیں گے باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے پر گنٹھیا میں افاقہ ہو جاتا ہے

10. **بالوں کا گرنا:** وہ افراد جن کے بال گرتے ہوں یا گنجے پن کا شکار ہوں وہ نہانے سے قبل زیتون کا گرم تیل، شہد ایک چمچ اور سفوف دار چینی ایک چمچ کا پیسٹ تیار کر کے تقریباً پندرہ منٹ تک سر پر لگائیں بعد میں بال دھولیں پانچ منٹ کے لئے پیسٹ کو لگانا بھی بہت مؤثر ہے۔

11. **مثانہ کے وبائی امراض:** اس کے لئے دار چینی کا پاؤڈر دو چمچ نیم گرم پانی کے گلاس میں ملا کر پینے سے مثانہ کے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ **دانت درد:** سفوف دار چینی ایک چمچ شہد پانچ چمچ کا پیسٹ بنا کر دن میں تین مرتبہ درد کرنے والے دانت پر لگائیں اور درد ختم ہونے تک دانت پر پیسٹ لگاتے رہیں۔

12. **کولیسٹرول:** شہد دو چمچ دار چینی کا پاؤڈر تین چمچ اور پانی سولہ اونس ملا کر کولیسٹرول کے مریض کو دینے پر دو گھنٹے کے اندر اندر دس فیصد بلڈ کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ گنٹھیا کے مریض کے لئے بیان کیا گیا ہے اسی طرح شہد اور دار چینی کا پاؤڈر دن میں تین مرتبہ روزانہ پینے سے دائمی کولیسٹرول کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

13. **تھکاوٹ:** حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد جسمانی قوت کے لے نقصان دہ ہونے کے بجائے زیادہ فائدہ مند ہے۔ جو بزرگ شہد اور دار چینی کا پاؤڈر برابر مقدار میں استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ چست اور لچکدار ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر ملٹن کی تحقیق کے مطابق روزانہ پانی ایک گلاس میں شہد نصف چمچ حل کر کے اس میں دار چینی کا سفوف چھڑک کر صبح دانت صاف کرنے کے بعد اور سہ پہر تقریبا 3 بجے پینے سے جسم کی گرتی ہوئی قوت ایک ہفتہ میں بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔

14. **بدبودار سانس:** جنوبی امریکہ میں صبح اٹھتے ہی لوگ شہد ایک چمچ اور دار چینی کا سفوف گرم پانی میں ملا

کر غرارے کرتے ہیں اس طرح تمام دن ان کی سانس تر و تازہ رہتی ہے

15. **قوت سماعت میں کمی:** روزانہ صبح اور رات کے وقت شہد اور دار چینی برابر مقدار میں کھانے سے قوت سماعت بحال ہو جاتی ہے۔

16. **نزلہ، زکام:** وہ افراد جن کو عموماً نزلہ و زکام کی شکایت رہتی ہے یا شدید صورت اختیار کر چکا ہو انہیں چاہیے کہ شہد نیم گرم ایک چمچ اور دار چینی کا پاؤڈر چوتھائی چمچ روزانہ تین مرتبہ کھائیں۔ اس عمل سے سخت دائمی کھانسی اور نزلہ و زکام ختم ہو جائیں گے۔

17. **بانجھ پن:** مرد کے مادہ منویہ کو طاقتور بنانے کے لئے یونانی اور آیورویدک لوگ طریق علاج میں اپنی ادویات کے ساتھ شہد کا بھی استعمال کرتے ہیں۔ اگر جنسی طور پر کمزور مرد (Impotent) سونے سے قبل روزانہ باقاعدگی کے ساتھ شہد دو چمچ استعمال کرے تو اس کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ چین، جاپان اور مشرق بعید کے دیگر ممالک میں جو عورتیں حاملہ نہیں ہو سکتیں وہ اپنے رحم مضبوط کرنے کے لئے صدیوں سے دار چینی کا سفوف استعمال کرتی رہی ہیں۔ وہ عورت جس کو حمل قرار نہیں پا سکتا اس کو چاہیے کہ ایک چٹکی بھر دار چینی کا پاؤڈر شہد نصف چمچ میں ملا کر دن میں کئی بار اپنے مسوڑھوں پر لگاتی رہے تاکہ یہ آہستہ آہستہ لعاب دہن سے مل کر جسم میں جذب ہو جائے۔

18. **وزن میں کمی:** روزانہ خالی پیٹ ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور رات سونے سے پہلے شہد دار چینی کے پاؤڈر کو پانی کے ایک کپ میں ابال کر پئیں باقاعدگی سے اس مشروب کا استعمال بہت ہی موٹے آدمی کا وزن کم کر دے گا مزید برآں یہ مکسچر باقاعدگی سے استعمال کرنے سے مرغن غذا کھانے سے بھی جسم پر چربی جمع نہیں ہو گی۔

دور حاضر میں شہد کو بیکٹریاسے بچاؤ اینٹی بیکٹریا، ورم کی بیماریوں اینٹی انفلیمینٹری اور اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر استعمال کیا جارہا ہے سائنسی ماہرین نے شہد کو اینٹی کینسر کے طور پر استعمال کیا ہے۔ اپیتھراپی (میڈیکل سائنس کی برانچ ہے) میں مختلف بیماریوں سے بچاؤ کے طریقے شہد کو استعمال کر کے کرتے ہیں مختلف ادویات تیار کی جاتی ہیں۔

نتائج:

مذکورہ مطالعے سے معلوم ہوا مختلف مذاہب میں اور جدید سائنس نے شہد کی افادیت کو تسلیم کیا ہے مگر

اسلام نے اس کی اہمیت 1400 سال قبل بیان کر دی تھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے شہد ایک خاص نعمت ہے، شہد کا استعمال سنت رسول ﷺ ہے مسلمانوں، عیسائیوں، یہودیوں اور بدھمتوں میں شہد کا استعمال شوق سے کیا گیا ہے۔ شہد کا استعمال زخموں کو مندمل کرنے اینٹی مائکرو بیل، اینٹی وائرل، اینٹی انفلیمینٹری، اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی ٹیومر وغیرہ کے طور پر ہوتا ہے۔

حوالہ جات

1. حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی، "شہد کی کرامات"، عبقری پبلیشر، مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور، ص: 36
2. Rendroff R, Kuglar AK, Bartlet SS. The Book of Leviticus .Brill Publishing house Netherland, 2003.
3. Childs CS. The Book of Exodus. Westminster John Knox Press, 2004
4. Judges. The Holy Bible. Authorized King James Version: Oxford University Press, New York,1972.
5. Mathew. The Holy Bible. Authorized King James ,Version: Oxford University Press, New York,1972
6. Allen, K.L. Molan, P.C. Reid, G.M., A survey of the antibacterial activity of some New Zealand honeys., J Pharm Pharmacol,43: 817-822 (1991), &Oldroyd BP, Wongsiri and Siriwat. Asian honey bees: biology, conservation, and human interactions. Harvard University Press; 2006, pp. 224.
7. Koleyni M. OsuleKafi. Translated by Mostafavi S, editor.: ElmieEslami pub; 1966
8. Ali, A.T.M. Chowdhury, M.N.H. Humayyd, M.S.A., Inhibitory effect of natural honey, On Helicobacter pylori.,Tropical Gastroenterology, 12 (3): 139-143 (1991)
9. Telles S, Puthige R, Visweswaraiah NK. An Ayurvedic basis for using honey to treat herpes. Med SciMonit 2007; 13: LE17-17Content form the Wikipedia Carter JR, Palihawardena M. The Dhammapada.(The saying of Buddha). Oxford University, Press, 2000
10. سورت نحل(16) : 68،69 .
11. سورت محمد(47) : 15 .

12. ابو نعیم احمد بن عبد اللہ اصبھانی،2006ع،''طب نبوی''،دار ابن حزم، باب قوی الاشربہ، حدیث نمبر773، جلد02

13. ابو محمد محمود بن احمد بدر الدین عینی حنفی،''عمدہ قاري شرح بخاري''(بیروت: داراحیاءالتراث عربی)، باب الدواءَ بالعسل، ص:232جلد، 21

14. محمد بن اسماعیل بخاری،1422ھ،'' صحیح بخاری''، دار طوق النجاہ، باب شراب الحلواء والعسل، حدیث نمبر:5682، ص123، جلد07

15. ابوعبداللہ محمد بن یزید قزوینی،''سنن ابن ماجہ'' ،داراحیاءالکتب العربیہ،، باب العسل، حدیث نمبر:3450، ص:344. جلد02

16. ابوعبداللہ حاکم محمد بن حمدویہ،1990ع،'' سنن ابن ماجہ'' ،(بیروت: دار کتب علمیہ)،، باب عسل، حدیث نمبر:7435، ص222، جلد04

17. محمد بن اسماعیل بخاری،1422ھ،'' صحیح بخاری''، دار طوق النجاہ، باب الشفاءِ في الثلاث، حدیث نمبر:5680، ص122، جلد07

18. احمد بن الحسین ابو بکر بیہقی،''شعب الایمان''،(ریاض: مکتبہ الرشد)،، باب اکل اللحم، حدیث نمبر:5531، ص:85، جلد08.

19. ابو عیسیٰ محمد بن عیسی،1998ع،'' سنن ترمذی'' ،(بیروت: دار الغرب اسلامی)، باب صفہ انھار الجنہ، حدیث نمبر:2571، ص:281، جلد .04

20. ابوعبداللہ حاکم محمد بن حمدویہ،1990ع،'' سنن ابن ماجہ''،(بیروت: دار کتب علمیہ)، باب العسل، حدیث نمبر3451، ص:1142، جلد02

21. محمد بن اسماعیل بخاری،1422ھ،'' صحیح بخاری''، دار طوق النجاہ، باب بالعسل، حدیث نمبر:5684، ص123.، جلد07.

22. ابو بکر احمد بن الحسین بیہقی،2003ع،''شعب الایمان'' ،(ریاض: مکتبہ الرشد)، باب طیب المطعم والملبس، حدیث نمبر:5382، ص:509. جلد07.

23. ابو نعیم احمد بن عبد اللہ اصبحانی،1998ع،'' معرفت اصحاب''،(ریاض: دار وطن النشر)، حدیث698، ص:196. جلد01.

24. ابو مروان عبد الملک بن حبیب قرطبی،1998ع'' العلاج بالاعشاب'' ،(بیروت: دار کتب علمیہ)، ص:46، جلد01

25. ابو اللیث اضر بن محمد سمرقندی،'' تفسیر سمرقندی''، موسوعہ العربیہ العالیہ ص.281، جلد02

26. ابو بکر بن ابي شیبہ عبد اللہ بن محمد،1409ھ'' مصنف ابن ابي شیبہ''ریاض: مکتبہ الرشد)، باب التمسک بالقرآن، حدیث نمبر:30020. جلد06

27. ابو مروان عبد الملک بن حبیب قرطبی،1998ع'' العلاج بالاعشاب'' ،(بیروت: دار کتب علمیہ)، ص:46، جلد01.

28. ذوالفقار علی بھٹی،"شہد سے علاج"، مکتبہ امتیاز، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور، ص: 36

29. ذوالفقار علی بھٹی،"شہد سے علاج"، مکتبہ امتیاز، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور، ص:37.

30. Ibn Al-Qaiyim Al-Jauziyah. (1997). TibbNabawi. Beirut: Resalah Publishers

31. ذوالفقار علی بھٹی،"شہد سے علاج"، مکتبہ امتیاز، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور، ص:35

32. ذوالفقار علی بھٹی،"شہد سے علاج"، مکتبہ امتیاز، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور، ص:34.

33. ذوالفقار علی بھٹی،"شہد سے علاج"، مکتبہ امتیاز، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور، ص:34

34. حکیم نور محمد چوہان، "شہد سے علاج" مکتبہ رفیق روزگار، منیر مارکیٹ 7 اردو بازار لاہور، ص:120

35. Alvarez-Suarez, J.M., Tulipani, S., Romandini, S., Bertoli, E., Battino, M. 2010. Contribution of honey in nutrition and human health: a review. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism* **3**: 15-23
36. Persano-Oddo, L. &Piro, R. 2004. Main European unifloral honeys: descriptive sheets. *Apidologie***35**: 38-81.
37. Lachman, J., Orsak, M., Hejtmankova, A., Kovarova, E. 2010. Evaluation of antioxidant and total phenolics of selected Czech honeys. *LWT-Food Science and Technology* **43**: 52-58
38. Manley, W.T. 1985. USDA (United States Department of agriculture). United States Standards for Grades of Extracted Honey. Agricultural Marketing Service. Washington DC, USA. http://www.ams.usda.gov/AMSv1.0/getfile. (9 September 2012)
39. Joshi, S.R. 2008. Honey in Nepal: Approach, Strategy and Intervention for subsector Promotion.GTZ/PSP-RUFIN.www.beehexagon.net/files/file/fileE/Honey/HoneyinNepal. [27 October 2012]
40. Khalil, M.I., Sulaiman, S.A., Gan, S.H. 2010. High 5-hydroxymethylfurfural concentrations are found in Malaysian honey samples stored for more than one year. *Food ChemToxicol***48**(8-9): 2388-2392
41. Lawal, R.A., Lawal, A.K., Adekalu, J.B. 2009. Physico-chemical studies on adulteration of honey in Nigeria. *Pak J BiolSci***12**(15): 1080-1084.
42. Sato, T., Miyata, G. 2000. The nutraceutical benefit, part 111: honey. *Nutrition* **16**(6): 468-9.
43. Cotte, J.F., Casabianca, H., Chardon, S., Lheritier, J., Grenier-Loustalot, M.F. 2004. Chromatographic analysis of sugars applied to the characterisation of monofloral honey. *Anal BioanalChem***380**(4): 698-705
44. Finola, M.S., Lasagno, M.C., Marioli, J.M. 2007. Microbiological and chemical characterization of honeys from central Argentina. *Food Chem***100**: 1649-1653
45. Bogdanov, S. 2009b. Honey Composition. The Honey Book, Chapter 5. http://www.fantasticflavour.com/yahoo_site_admin/assets/docs/CompositionHoney20105942. (20 January 2012).
46. Bogdanov, S., Haldimann, bM., Luginbuhl, W., Gallmann, P. 2007. Minerals in

honey: environment, geographical and botanical aspects. *Journal of Apicultural Research Bee World* **46**(4): 269-275

47. Yaoa, L., Jiang, Y., Singanusong, R., Datta, N., Raymont, K. 2005. Phenolic acids in Australian Melaleuca, Guioa, Laphostemon, Banksia and Helianthus honeys and their potential for floral authentication. *Food Research International.* **38**: 651-658.
48. Bogdanov, S. 2009b. Honey Composition. The Honey Book, Chapter 5. http://www.fantasticflavour.com/yahoo_site_admin/assets/docs/CompositionHoney20105942. (20 January 2012).
49. Semkiw, P., Skowronek, W., Skubida, P., Rybak-Chmielewska, H., Szczesna, T. 2010. Changes occurring in honey during ripening under controlled conditions based on α-amylase activity, acidity and 5-hydroxymethylfurfural content. *J ApicSci* **54**(1): 55-64
50. Zappala, M., Fallico, B., Arena, E., Verzera, A. 2005. Methods for the determination of HMF in honey: a comparison. *Food Control* **16**: 273-277.
51. Al-Qassemi, R.A.S., Robinson, R.K. 2003. Some special nutritional properties of honey-a brief review. *NutrFdSci* **33**(6): 254-260.
52. Benefits of Honey. 2012. http://www.benefits-of-honey.com/health-benefits-of-honey.html. (11 September 2012).
53. Blair, S.E., Carter, D. 2005. The potential for honey in the management of wounds and infections. *J Australian Infection Control* **10**(1): 24-31.
54. Bang, L.M., Buntting, C., Molan, P.C. 2003. The effect of dilution on the rate of hydrogen peroxide production in honey and its implications for wound healing. *J Altern Complement Med* **9**(2): 267-73.
55. Molan, P.C. 1999. The role of honey in the management of wounds. *J Wound Care* **8**(8): 415-418.
56. Hamouda, H.M., Abouwarda, A. 2011. Antimicrobial activity of bacterial isolates from honey. *International Journal of Microbiological Research* **2**(1): 82-85.
57. Agbaje, E.O., Ogunsanya, T., Aiwerioba, O.I.R. 2006. Conventional use of honey as antibacterial agent. *Annals Afri Med* **5**(2): 78-81.
58. Allen, K.L., Molan, P.C., Reid, G.M. 1991. A survey of the antibacterial activity of some New Zealand honeys. *J Pharm Pharmacol* **43**(12): 817-822.
59. Steinberg, D., Kaine, G., Gedalia, I. 1996. Antibacterial effect of propolis and honey on oral bacteria. *Am J Dent* **9**(6): 236-239.

60. English, H.K., Pack, A.R., Molan, P.C. 2004. The effects of Manuka honey on plaque and gingivitis: a polit study. *J IntAcadPeriodontol***6**(2): 63-7
61. Fauzi, A.N., Norazmi, M.N., Yaacob, N.S. 2011. Tualang honey induces apoptosis and disrupts the mitochondrial membrane potential of human breast and cervical cancer cell lines. *Food ChemToxicol* **49**(4): 871-8.
62. Tran, M.H., Nguyen, H.D., Kim, J.C., Choi, J.S., Lee, H.K., Min, B.S. 2009. Phenolic glycosides from Alangiumsalviifolium leaves with inhibitory activity on LPS-induced NO, PGE(2), and TNF-alpha production. *Bioorg Med ChemLett***19**(15): 4389-4393.
63. Hanada, T., Yoshimura, A. 2002. Regulation of cytokine signaling and inflammation. *Cytokine Growth Factor Rev* **13**(4-5): 413-421
64. حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی، "شہد کی کرامات"، عبقری پبلیشر، مرکز روحانیت وامن 78/3مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور، ص:66
65. حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی، "شہد کی کرامات"، عبقری پبلیشر، مرکز روحانیت وامن 78/3مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور،، ص:100